

ほげんだより6月

【家庭数配布】

令和2年6月17日
練馬区立練馬小学校
保健室

学校が再開して2週間がたちました。今週からは給食も始まりましたね。季節は梅雨に入り、蒸し暑い日が増えてきました。生活のリズムを整え、暑さにも新しい生活にも、体を慣らしていきましょう。先週から今週にかけて、身長と体重の計測を行いました。前に測った時と比べて、変化はありましたか？おうちの人と一緒に確認しましょう。

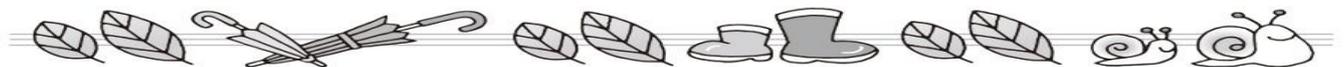
病気があったら健康じゃない？



健康って、病気がないこと？ それは少しちがいます。健康には、からだの健康、心の健康、そして社会的な健康と、いろいろな面があります。この3つのバランスはとても大切。

たとえば病気や障害があるためにできないことがあっても、できることをせいっぱいやって、楽しめている人は健康ですね。そうしてまわりの人といろいろな関わりをもていたら、それは社会的にも健康だということです。

健康診断が始まっています。もし病気が見つかって、何もなくても、「健康って何？」と考えるきっかけになればいいなと思います。



すいとう もってきていますか？



☆熱中症を予防しよう！

- 1 暑い日は無理に運動しない
- 2 こまめに水分をとる
- 3 涼しい服装、帽子をかぶる



☆熱中症とコロナウィルス感染の

症状は似ている！？

だるい、息苦しい、頭が痛い、気持ちが悪い など
体調が悪い時は、先生やおうちの人に相談しよう！



裏面あり

【保護者の皆様へ】

身体計測に始まりました健康診断ですが、随時他の検査も進めて参ります。特に今年度は、感染対策を十分に行い、安全な検査の実施に努めます。計測の記録は、お子様に配布しておりますので、ご確認ください。また、成長曲線を用いて記録を残していただくと、変化がわかりやすいので、ご活用ください。

1年生には、健康診断や学校感染症等について書かれている「健康手帳」という冊子をお配りします。お子様の成長や健康状態の記録として、お使いください。

【今後の健康診断予定】

- ・7月13日 尿検査(全学年)
- ・7月中 視力検査(全学年) 聴力検査(1・2・3・5年生)
- ・9月以降 学校医による健診(内科、眼科、耳鼻科、歯科)

※保健調査、結核健診実施についてのお願い※

6月18日(木)配布 6月23日(火)回収 ご協力をお願いします。

書類	記入・確認内容
保健調査票	1 記載内容に変更がある場合は訂正してください。 2 該当学年の当てはまる項目に○印を記入してください。 また、平熱を記入してください。 3 緊急連絡先を3か所記入してください。
結核健診問診票	1 質問1～6についてお答えください。

※1年生、4月以降の転入生はすでに提出いただいておりますので、今回の配布・回収はありません。

